

„Die Gefahr lauert im Schlaf“

Schnarchen gefährdet nicht nur so manche Beziehung – beim **Schlafapnoe-Syndrom** sind schwere gesundheitliche Schäden die Folge.

Von Andreas Friedemann

Schnarchen ist nicht nur Männer-sache: Jeder zweite Mann und 40 Prozent der Frauen im fortgeschrittenen Alter leiden unter dem Phänomen (Fachbegriff: Rhonchopathie). Die Lautstärke-Bandbreite variiert dabei zwischen rund 17 Dezibel (entspricht in etwa dem Brummen eines Kühlschranks) und bis zu mehr als 90 Dezibel (der Schalldruck eines Presslufthammers).

Das Schnarchen entsteht durch eine Erschlaffung der Muskulatur des Hals-Nasen-Rachen-Raums während des Schlafes. Beim Atmen werden die Weichteile des Rachens wie das Zäpfchen oder Gaumensegel in Schwingungen versetzt. In leichteren Fällen reicht es schon, nicht auf dem Rücken zu schlafen, das Kopfteil etwas zu erhöhen – und mindestens zwei Stunden vor der Bettruhe keinen Alkohol mehr zu konsumieren.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, die die Nachtruhe im Schlafzimmer wiederherstellen können. Zum einen haben Pharmaunternehmen sogenannte Protrusionschienen entwickelt, die den Unterkiefer nach vorne ziehen und so für eine Erweiterung des Rachenraums sorgen. Jene werden vom Kieferorthopäden

individuell angepasst und zeigen bei vielen Schnarchern gute Erfolge. Sollte des Weiteren eine behinderte Nasenatmung die Ursache für das nächtliche Sägen sein, kann eine Operation der Mandeln, Polypen oder der Nasenscheidewand Linderung bringen.

„Ich wende bei meinen Patienten häufig die Radiofrequenztherapie an. Dabei wird mit Sonden das Rachen-gewebe erhitzt, um eine narbige Schrumpfung des Gaumensegels und damit eine Gewebestabilisierung herbeizuführen. Der Eingriff ist völlig schmerzlos und kann ambulant durchgeführt werden“, erläutert die Hamburger HNO-Ärztin Dr. **Alexandra Fontaine**, die in ihrer Praxis viele Patienten mit Schnarch-Problemen behandelt.

Operationen können helfen

Alternativ kann sich der Patient einer Operation unterziehen, bei der mittels Lasertechnik Teile des Gaumens und Zäpfchens entfernt werden. Dieser Eingriff wird allerdings meist unter Vollnarkose vorgenommen.

Das „normale“ Schnarchen ist aus gesundheitlicher Sicht harmlos. Gefährlich wird's aber für Betroffene des sogenannten obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (kurz OSAS). Es tritt bei rund fünf Prozent der Bevölkerung, vornehmlich übergewichtigen Männern mittleren Alters, auf.

Dabei kommt es während des Schlafs zu Atemaussetzern, die minutenlang dauern können. Sie führen zur verminderten Sauerstoffzufuhr des Gehirns und anderer Organe. Der Körper reagiert auf das drohende Ersticken mit ei-

ner kurzen Aufwachreaktion. Dieses Aufschrecken, das bis zu 100 Mal pro Nacht vorkommen kann, verhindert ein Erreichen der Tiefschlaf-Phasen. Leistungsabfall, Tagesmüdigkeit und steigender Blutdruck sind die Folge. Betroffene haben ein deutlich erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Auch Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sind typische Symptome.

„Um die ernsthafte Erkrankung ausschließen zu können, sollte man eine Screening-Untersuchung durchführen“, so Fachmedizinerin Fontaine. Der Patient schnallt sich dabei vor dem Schlafengehen einen Brustgurt um und setzt eine Nasenbrille auf. Ein Gerät misst die Atemtätigkeit und zeichnet die Daten auf. Fontaine: „Wenn sich Atemstillstände zeigen, wird eine sogenannte Polygrafie durchgeführt, bei der zusätzliche Informationen zu Hirnströmen, Herzfrequenz oder dem Sauerstoffgehalt im Blut gesammelt werden.“

Wenn feststeht, dass der Patient an dem Schlafapnoe-Syndrom leidet, kommt er in der Regel nicht um das nächtliche Tragen einer sogenannten CPAP-Maske herum. Über diese individuell angepasste Nasenmaske wird er mit leichtem Überdruck beatmet, so dass die Luftwege offengehalten und die Atmung erleichtert wird.

Die Masken sind zwar für Patienten gewöhnungsbedürftig, allerdings sollten die Gesundheit, zurückgewonnene Nachtruhe und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit die optische Einbuße mehr als wettmachen.

Kontakt: www.hno-dr-fontaine.de